



FORMATION

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

CONTEXTE

La communication interpersonnelle regroupe l'ensemble des interactions entre les individus (gestes, langage, communication non verbale etc.).

Apprendre à **améliorer sa communication et ses relations interpersonnelles** est capital pour convaincre ses interlocuteurs, et de manière positive.

Relation à l'autre, bien-être au travail, communication positive sont autant de concepts que vous pourrez travailler en suivant cette formation.

Ce programme de **formation sur la communication interpersonnelle** vous permettra de comprendre le fonctionnement de chacun en développant vos connaissances tant sur la notion de communication verbale que de la communication non verbale.

OBJECTIFS GENERAUX

Vous apprendrez ainsi à **améliorer votre communication interpersonnelle et à développer votre assertivité.**

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Faire le point sur sa communication et comprendre son fonctionnement pour mieux communiquer
- Capitaliser sur une communication efficace et facilitatrice pour la relation, gagner en assertivité
- Comprendre et gérer son stress et ses émotions, identifier les situations sources de tensions pour mieux les gérer

MODALITES

Formation dispensée en présentiel au centre de formation ou en Intra-entreprise

Nicola FARRER,

Nicolas Farrer, dirigeant de la société InKarn, conseil en communication, certifié niveaux 1 et 2 en intelligence émotionnelle (EMLyon)

PUBLIC

Dirigeants, managers, chefs de projets et collaborateurs.

PRÉ-REQUIS

Ce programme ne nécessite aucun pré-requis

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Pédagogie interactive.

Etudes de cas (verbal et non verbal)

Mises en situation et exercices à l'oral

Un support pédagogique sera remis à chaque bénéficiaire de la formation.

MODALITÉS D' EVALUATION

Évaluation progressive des acquis, sous forme d'exercices collectifs et d'échanges avec le formateur.

Mise en situation filmée puis débriefing collectif.

Évaluation à chaud par les participants - Évaluation à froid 5 à 6 semaines après la formation.

FORMATION EN PRESENTIEL - LIEU GEPA Rhône-Alpes

5 Avenue de Birmingham, 69004 Lyon

NOMBRE DE JOURS / HEURES

1 jour / de 9h00 à 17h00 / soit 7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

15 maximum

COÛT

480 € HT par participant

(frais de formation, support documentaire et collations)

FORMATION

COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

Programme de la formation

COMPRENDRE LES PRINCIPES ESSENTIELS DE LA COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Faire le point sur son assertivité et sa confiance en soi
- Mise au point sur les techniques et les outils pour optimiser sa propre capacité à communiquer et à suggérer
- Prendre conscience de son comportement dans sa relation à autrui

BÂTIR ET VIVRE UNE COLLABORATION GAGNANT/GAGNANT

- Savoir définir sa communication en fonction de ses objectifs et de sa personnalité (cas pratique)
- Adapter ses attitudes et ses discours vis-à-vis de ses interlocuteurs, travailler la congruence verbale
- Savoir développer le principe d'une communication efficace en adoptant quatre notions (cas pratique)
- La notion d'écoute active
- L'empathie et la bienveillance
- Les silences
- La reformulation

GÉRER SON STRESS, ÉVITER LES DÉCOURAGEMENTS, SAVOIR SE RESSOURCER ET PRENDRE DU REcul

- Comprendre ses émotions pour les transformer en actions /réactions positives (cas pratique)
- Gérer les émotions négatives, prendre du recul, travailler sa négation (cas pratique)
- Identifier les situations stressantes pour mieux les gérer et adopter un comportement adapté (cas pratiques)

EVALUATION DES ACQUIS DE LA FORMATION

- Évaluation préalable à la formation
- Évaluation progressive des acquis, sous forme d'exercices collectifs et d'échanges avec le formateur.
- Mise en situation filmée puis débriefing collectif.
- Évaluation à chaud par les participants via des questionnaires de satisfaction et d'auto-évaluation
- Évaluation à froid (après 5 à 6 semaines) par les participants via des questionnaires de mesure de la mise en oeuvre des acquis de la formation



* ayant suivi cette formation en 2025.
85% de ces stagiaires déclarent avoir atteint leurs objectifs de formation

MAJ 06-2026



Une évaluation de satisfaction sera réalisée en fin de formation.
Cette formation peut bénéficier d'une prise en charge auprès des OPCO.
Profitez de cette fin d'année pour vous mettre à jour et établir votre plan de rattrapage de formation 2026

GEPA Rhône-Alpes

5, avenue de Birmingham 69004 LYON - Téléphone : 04 78 61 34 53 - Courriel : geparhonealpes@orange.fr
N° Siret : 51155303400014 - N° TVA intracommunautaire : FR95511553034 - N° de déclaration d'activité : 82 69 10955 69